Zensor 85

zomer 2019

NEDERLAND

NEDERLAND

Nieuw!

Rinus Laban
Nijenburg 96
1081GG Amsterdam

zen centrum amsterdam

Redactioneel

Dit zomernummer van de Zensor is NIEUW! In een flitsend jasje draagt het de energie van het thema uit! Verschillende betrokken schrijvers hebben zich over dit onderwerp gebogen en hieraan hun persoonlijke invulling gegeven.

Zo heeft *Alfred* een uitgebreid interview gehouden met de vier nieuwe leraren, over wat nieuw is en wat blijft. En over de erfenis van Niko. *Tille* beschrijft de vrijheid van de geest. Een geest die we steeds opnieuw kunnen leren kennen. Aansluitend verhaalt *Keiyaku* over de voortdurende stroom die, steeds weer nieuw, helpt om naar de andere oever te gaan. En *Willem* dicht zijn droom over een nieuw, bevrijdend inzicht in de waarheid. Om vervolgens door *Marianka* meegenomen te worden in haar persoonlijke ervaringen op Witte Donderdag in de Nicolaaskerk, waar jaarlijks het nacht- en ochtendgebed op intieme wijze wordt gezongen. *Marianka* maakt aansluitend een aardse wending richting de Wacht- en Krachtsoep, voor tijden van wachten. Wanneer er in het donker nog geen licht is te zien, maar waarvan we desondanks wel weet hebben. *Willem* vindt het tijd voor nieuwe maaltijdsoetras. Hij maakte twee mooie varianten die ons helpen om opnieuw stil te staan bij de betekenis van het eetritueel.
Harry neemt ons mee in zijn beschrijving van een nieuwe ontwikkeling van de Haiku in het Westen, dat hij ons al lezend laat ervaren. Om ons daarna terug te kunnen trekken in de bibliotheek waar nieuwe aanwinsten liggen te wachten en waarvan *Francesco* een inspirerend overzicht heeft gemaakt. *Alex* verfrist ons tot slot met zijn gedachten over wat nieuw is maar niet heus, in het licht van de ontwikkelingen van het Zen Centrum.

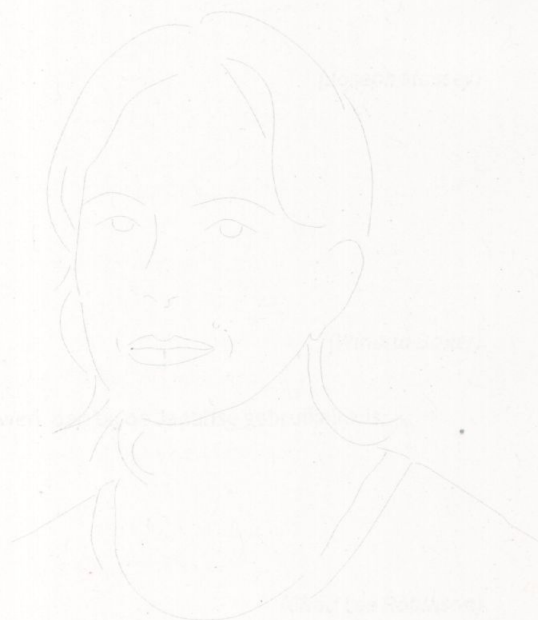
De redactie wens jullie veel leesplezier en inspiratie!

Inhoud









Illustraties: Anchorette Koolman

Nieuw leiderschap

Niko heeft het geestelijk leiderschap van het Zen Centrum overgedragen aan Joke, Lolit, Marieke en Julia. Een gesprek met de vier nieuwe leraren over wat nieuw is en wat blijft. Over het vertrek van Niko en over zijn erfenis.

door Alfred Marseille

Joke: De hele situatie is nieuw en we weten niet hoe het zal gaan. We wisten dat Niko een keer afscheid zou nemen, maar het kwam toch sneller dan verwacht. Het nieuwe is dat we nu allemaal in de sangha een andere positie hebben gekregen.

Julia: De geestelijke leiding door vier leraren is nieuw, dat het vier vrouwen zijn is nieuw…

Lolit: Onze eigen positie is nieuw, je dharmazussen in een andere positie is nieuw…

Julia: Een aantal activiteiten zijn nieuw, voor mij is het helemaal nieuw…

Marieke: Ik hoop ook dat een heleboel dingen gewoon bij het oude blijven!

Joke: Daar sta ik persoonlijk voor in! We bouwen voort op de erfenis van Niko, maar ook op de hele zen traditie.

Wat is er zo bijzonder aan Niko als leraar?
Marieke: De mystiek, het informele karakter, de ruimte die er is voor een filosofische invalshoek, de humor – heel belangrijk – en de gezelligheid.

Joke: De humor is wat mij betreft belangrijk omdat hij daarmee relativeert. En dan niet zozeer de inhoud, maar wel de manier waarop we er mee omgaan.

Marieke: En dat het hier niet heel hiërarchisch is. Niko staat wel in de traditie, maar hij kijkt er ook doorheen.

Is er zoiets als 'de leer van Niko'?
Julia: Jan Oegema zei ooit dat het hem opviel aan de stijl van Niko dat hij altijd in de eerste persoon schrijft. In veel spirituele boeken gaat het over 'wij', wat eigenlijk erg ongemakkelijk is. Bij Niko gaat het altijd over zijn eigen ervaring. Het is dus heel persoonlijk en niet een leer, niet iets wat voor iedereen zou moeten gelden en nooit opdringerig.

Hebben jullie een ideaal of een droom voor het zen centrum?
Marieke: We moeten niet star vasthouden aan de vorm die Niko heeft achtergelaten, maar ik vind het wel belangrijk dat er een bepaalde continuïteit is. Ik heb altijd het gevoel gehad dat hier de dharma leeft en ik hoop dat we dat kunnen voortzetten.
Ik hoop dat we openblijven en dat we kunnen inspelen op het huidige moment. En dan bedoel ik ook wat er gebeurt in de rest van de wereld.

Joke: Het wijst zich onder mijn voeten uit, in combinatie met alle andere voeten die hier rondlopen. Ik zou heel graag willen dat het centrum een zodanige vorm behoudt dat we ons kunnen richten op waar het hier over gaat. Op de binnenkant, dat we hier naar de binnenkant komen, want dat is onze praktijk.
En dat alles wat we organiseren of doen dienstbaar daaraan is.

Julia: Ik heb niet meteen een ideaal; het is wakker zijn en kijken wat we kunnen doen en niet kunnen doen. Ik zou het mooi vinden als er meer jonge mensen bijkomen. Verder, zou ik de mystiek graag de ruimte willen blijven geven hier, zoals Niko dat ook deed. Wat ik nu al begonnen ben op de zondagochtend en dat voortzetten. Eerst maar dit.
En ik vind het belangrijk dat we af en toe lezingen organiseren die ook mensen van buiten de sangha trekken. Zodat er op een bepaalde manier ook een openheid is, zonder dat het meteen helemaal open is. Want het is een inwijdingsweg, je kan niet gewoon op de dinsdagavond binnen komen vallen en mee gaan zitten. Bij lezingen kan die openheid er wel zijn.

Marieke: Ik hoop wel dat het bij ons herkenbaar traditioneel zenboeddhisme blijft, naast de openheid naar andere stromingen zoals mystiek en psychologie. Dus dat het echt een zen centrum blijft, ook in een tijd waar mensen zich wat minder gemakkelijk en vanzelfsprekend verbinden aan een traditie. Ik hoop dat we hier die traditie levend houden.
En concreet: dat mensen bijvoorbeeld jukai blijven doen, dat we koan studie blijven doen, dat we shikantaza blijven doen. De typische dingen uit de zen traditie die we hier doorgeven. Dat dit de hoekstenen blijven.

Lolit: Ik sluit me aan bij Marieke. En ik zou het daarbij heel leuk vinden als er wat meer jonge mensen zouden komen. De stevige basis van de zenbeoefening, dat vind ik het allerbelangrijkste. De simpele traditie van het bij elkaar komen om te zitten en de dharma te beluisteren.

Joke: Ik ga er een zin ingooien. Nummer 108 van de 112 manieren van Lakshmanjoo uit : Zen-zin Zen-onzin van Paul Reps. Ik draag deze zin al de hele tijd dat we hier in deze situatie zijn met me mee:

> *'Hier is het een gebied van verandering, verandering, verandering.*
> *Door verandering VERTEER VERANDERING'.*

Voor mij gaat dit over het ongeborene, het doodloze, of wat we het absolute noemen. Wat mij betreft is dit wat hier zou kunnen gebeuren, als belichaming en als inzicht. Dat vraagt wel iets: het vraagt om door alle veranderingen heen die veranderingen te verteren en iets anders te zien. De omkering: niet naar de veranderingen toe, maar vanuit de veranderingen naar de binnenkant.
En daar gaan we elke keer hetzelfde doen, namelijk zitten, zitten, zitten.

Heeft het vertrek van Niko jullie ook iets gegeven, is het ook een opening?
Joke: Ik hou erg van deze man en deze leraar en deze vorm, wat zijn vertrek voor mij heel emotioneel maakt. Maar ik hou ook zoveel van deze zendo en van onze beoefening dat ik er gewoon voor ga staan, inclusief die rouw. En tegelijk niet met het gevoel dat we iets kwijt zijn. Want wat Niko is dat ben ik ook, alleen niet in deze persoonlijke vorm.
Daar zit ook de moeilijkheid voor de sangha: draagt de sangha deze transitie?

Ik kan zien dat Niko het is, maar ik ben dit ook, en jij en jij ook. We dragen de Dharma, we zijn de Dharma en we zorgen voor de Dharma.
Maar ervaren wij dat voldoende om dit proces van transformatie aan te kunnen?
Het is een diep gevoel van rouw, van verlies. En ook een gevoel van bevestiging dat het niet anders kan zijn dan zo.
Als je kijkt naar de lineage dan besef je dat ze dit allemaal hebben meegemaakt. De Boeddha is gestorven en Ananda huilt. Dan moet je de dharma die is doorgegeven als je eigen licht naar binnen laten schijnen. Het is verdrietig en ook van een wonderlijke schoonheid.
Ik ben heel blij dat Niko niet gewacht heeft tot het moment dat hij er dood bij neer zou vallen. Of het lukt om het voort te zetten is niet aan hem of aan ons of aan de sangha maar aan alle krachten bij elkaar. Dat is niet af te dwingen.

Lolit: Ik ervaar het nog steeds als een hele stille, ondefinieerbare tijd in mezelf, bijna als een stille zaterdag. Het lijkt belangrijk om dat een tijdje uit te houden. Er gebeurt van alles ondergronds, maar je kunt het nauwelijks benoemen.

Joke: Die stille zaterdag, dat herken ik heel erg.

Julia: Het scheelt een stuk dat Niko er nog wel is. En het mooie van de afgelopen maanden is dat het gewoon doorgaat, dat we hier zitten. Ik heb het gevoel dat er ook iets wordt geboren, dat er iets nieuws opstaat, heel voorzichtig, met kleine stapjes. En ik ervaar ruimte om dingen uit te proberen, we mogen ons eigen gezicht de ruimte geven. Ik vind de sfeer op de dinsdagavonden heel mooi, er zit en soort rust in maar het is niet saai, er spreekt een heel groot vertrouwen uit.

Joke: Het is én de rouw én het plezier waarmee ik naar de zendo ga, allebei tegelijk.

Marieke: Ik ervaar het vooral als een stroomversnelling. Ik herken de rouw, maar dat had ik eigenlijk eerder in het proces. Nog voordat we gevraagd werden, nog voordat ik wist dat Niko zou vertrekken. En daarna kwam ik in een stroomversnelling, omdat er een beroep op mij werd gedaan om dharma-lessen te geven, om beslissingen te nemen, dingen die ik tot dan toe altijd aan Niko overliet. Dat voelt voor mij heel levendig en spannend. Ik ervaar die dynamiek ook in de sangha. Het is iedere avond totaal anders, ook door de dharmalessen van de andere sanghaleden.

Lolit: De sangha heeft meer de kans om zich te laten zien. Ik zie nu meer kleur in de sangha. De blik naar Niko is er niet meer, dus nu is er de blik naar elkaar, dat vind ik heel bijzonder.

Hoe ging dat: Niko heeft jullie tot opvolger benoemd. Ben je in het diepe gegooid?
Marieke: Ja, gewoon in het diepe gegooid en nu moet ik zwemmen en het is geen rustig water. Niko laat ons helemaal vrij.

Joke: Maar vrijlaten is iets anders dan laten zwemmen. Hij laat ons bewust met rust als een begeleider die zegt 'ik begeleid je niet, maar ik ben er wel.'
Ik ervaar ook opluchting nu het eenmaal zover is. De situatie vraagt de kracht en dan is die er ook. Als je wilt sparren dan kan dat, maar Niko houdt zich met liefde in. We worden niet begeleid in een proces naar iets toe. Er is vooral vertrouwen. Niet alleen in ons maar ook in zijn beslissing om dit zo te doen.

Julia: We hebben hier wel gezeten onder leiding van Niko. Om met elkaar af te stemmen en te horen en luisteren wat het met je doet. En hij heeft van tevoren aan ieder van ons gevraagd: heb je vertrouwen om dit met z'n vieren te doen?



De geest is vrij

De menselijke geest dwaalt meestal wat rond, soms in onrust en soms in rust. Tille beschrijft de vrijheid van de geest. Een geest die we steeds opnieuw kunnen leren kennen.

door Tille Paanakker

Misschien slaap je nog
Dan kijk ik naar je slapende lichaam
En zie hoe je leeft

Ik herinner mij je lange bleke handen
Je linkerknie in een nette broek
Daaruit doemt je magere lijf op
Ontdaan van de storm die draagt

Ik hoor het ruisen van je adem
Ik voel hoe je buik zachtjes beweegt
Ik proef de stilte om je heen

Zelfs in diepe rust verzonken
Ben jij een windvlaag
Een flakkering in de nacht





Stevige kuiten

Keiyaku verhaalt over de voortdurende stroom die, steeds weer nieuw, helpt om verder te gaan.

Keiyaku, sensei
monnik van niks

Gate gate paragate ....
Gegaan, gegaan, naar de andere oever gegaan ....

Om aan te komen zal de monnik zich moeten voegen in de stroom. Droge voeten, natte voeten. Droge kleren, natte kleren. Zijn pad en de stroom zijn een.

Zijn lichaam en geest zoeken voortdurend naar evenwicht voor alles wat zij dragen. Zijn voeten, kuiten, dijen, romp, armen, hoofd, alles is in actie. Alles werkt continue aan het overeind blijven in de stroom en op zijn pad. Bij een turbulente stroom meer dan bij een kalme en bedaarde.
De stroom heet hem welkom en schroomt niet om hem om te duwen, een nat pak te geven of zelfs de adem te ontnemen.

Na eindeloos opnieuw proberen lukt het de monnik om overeind te blijven in de stroom. Eerst wankel, gaandeweg steeds steviger. Gestrekt, rechtop, met geoefende voeten, kuiten, dijen, romp, armen en hoofd. Alles valt samen in evenwicht.
Nu ontstaan tijd en afstand om dieper naar de oevers te kijken, die waar hij vandaan kwam en de oever waar hij naar onderweg is. In zijn kalmte ervaart hij ook ruimte en ontvankelijkheid om de stroom te onderzoeken.

De monnik voelt zich zo fijn en warm en vertrouwd in de stroom, dat hij hem vraagt om zó te blijven. Hier op deze plek, voor altijd fijn, voor eeuwig warm en voortdurend vertrouwd. Zo wenst hij de stroom rond zijn kuiten.
"Beste monnik", reageert de stroom enigszins verbaasd, "Als ik hier blijf omdat jij dat fijn vindt, omdat het warm voelt en omdat het vertrouwd is, dan voel je je misschien

blij en denk je het geluk te omarmen. Echter, zodra ik hier blijf, zal je merken dat jij niet meer in de stroom staat? Dat ik niet meer tegen jouw kuiten klots. Als ik hier blijf, ben ik, de stroom, opgehouden stroom te zijn. En wat als ik niet stroom, beste monnik?"

Hij klotst nog eens heftig tegen de stevige kuiten van de monnik en vervolgt, "Als ik niet kan stromen, is er dan leven?"

De monnik zwijgt geruime tijd, ziet de stroom verder stromen en zegt,

> ***"Elk moment omringt de stroom mij.***
> ***Elk moment raakt nieuwe stroom mij aan.***
> ***Elk moment is er geen stroom."***



Illustratie: Anchorette Koolman

Haiku hoekje

Nieuw!

Begin vorige eeuw begon de haiku een nieuw leven in het Westen. De eerste Engelstalige haiku stamt van Ezra Pound uit 1913.

Door Harry Stein

IN A STATION OF THE METRO
The apparition of these faces in the crowd;
Petals on a wet, black bough.

Pound combineert hier klassieke Japanse elementen als het tegenover elkaar plaatsen van twee beelden en een seizoen aanduiding, met westerse elementen als een titel en de situering in de metro. Maar de toe-eigening van het exotische kan nog veel extremer.

Bloemlezer en vertaler Harold Steward presenteert het Amerikaanse publiek met bundels vol Japanse haiku in de volgende vorm. Twee berijmde jambische pentameters (ta-tòm ta-tòm ta-tòm ta-tòm ta-tòm) voorzien van titel (in het onderstaande geval nota bene aan Shakespeare ontleend):

MEASURE FOR MEASURE
Three pints of dewdrops have been sprinkled over
Three pints of blossoms on the white bush-clover

(Ryota)

Toch hebben de Engelstalige dichters die de haiku omarmen meestal een middenweg tussen traditie en vernieuwing gevonden. Daarbij wordt de 5-7-5 structuur meestal losgelaten:

snow
all’s
new

(Raymond Roseliep)

Hoewel soms ook scrupuleus gehandhaafd:

Innumerable
raindrops on the reservoir –
I stop to count some.

(Billy Collins)

Ook de Japanse traditie om een haiku in één doorlopende regel te schrijven wordt meestal ingeruild voor het gebruik van verticale regels.1 Ook omdat dan – typisch Modernistisch – met de visuele vorm van het gedicht gespeeld kan worden:

late summer rain
late summer rain
late summer rain

(Stephen Addiss)

Waar de uniforme, verticaal vallende regels het vallen van de zomerregen verbeelden. Of waar het oogje dat aan de toonbank is vastgevroren, ook in het gedicht is losgeraakt van de vis zelf:

stuck to the slab
the   i
of the frozen f sh

(David Steele)

De schommelende haiku:

in the hot sun
still   swinging
this empty swing

(Elisabeth Searle Lamb)

Of juist het horizontale beeld waar de letters even jammed zijn als de mensen in de lift.

jampackedelevatoreverybutonpushed

(John Stevenson)

Wat in de Engelse haiku wel bewaard blijft is de visuele directheid van de Japanse haiku:

midday heat
a doll hung up to dry
by its hair

(Alison Williams)

Wel zijn de beelden vaak typisch Amerikaans:

television light
lies on the
American lawn

(Joseph Massey)

Of:

moss-hung trees
a deer moves into
the hunter's silence

(Winona Baker)

Soms vereisen deze haiku meer denkwerk dan bij de Japanse gebruikelijk is:

volle maan –
al onze klanken
zijn klinkers

(Chad Lee Robinson)

"Oh!", "Ah!", "Oeh!" (wat een mooie maan!).

Of:

all day long
i feel its weight
the unworn necklace

(Roberta Beary)

Beary schreef dit toen ze in scheiding lag. Is de ketting een cadeau van haar echtgenoot, dat ze nu niet meer wenst te dragen?

Het gedicht over haar (dementerende?) moeder is even pijnlijk:

mother's day
the nurse unties
the restraints

Vernieuwing doet ook grenzen vervagen.
Is de volgende haiku van Cor van den Heuvel, die de lezer moet visualiseren in het midden van een leeg, wit, blad papier, nog een haiku?

tundra

- Who cares?

Behalve de haiku van Steward zijn alle bovenstaande haiku afkomstig uit: Kacian, Rowland, Burns: *Haiku in English – The First Hunderd Years*



Droom

Willem droomde over een nieuw inzicht. Bevrijding door de waarheid en het vinden van God in zichzelf.

Door Willem van Seumeren

Ik droomde.
Over mezelf.
Ik droomde dat ik dat wat ik over mezelf wist losliet omdat het eigenlijk niet echt waar was.
Toen realiseerde ik me dat het erkennen van de waarheid me vrij maakt.
Waarheid is nabijheid met mezelf.
Waarheid is volledigheid.
Waarheid is God.
God is waarheid.
En God wil gezien worden.
Daar heeft Hij recht op.
Want Hij is de Waarheid.
Ik durf te zeggen dat een zoeker God niet zal vinden als hij niet geïnteresseerd is in de waarheid.
Zonder waarheid zijn alle concepten uitwisselbaar en kan het denken tot in eeuwigheid doorgaan.
Waarheid is het enige richtsnoer dat de geest tot rust kan brengen.
Wat ik ontdekte, is dat ik van de waarheid HOU.
Door het erkennen van wat er is, of misschien wel van WAT IS, valt alles op zijn plaats en komt de geest tot rust.
Ik ben heel trots op het kwetsbare deel in mijzelf, dat al die jaren de waarheid vast heeft gehouden, tegen alle stormen in.
Ik wil de waarheid dicht bij mij dragen, dicht op mijn hart.
Bewust.



Donkere metten

In de Nicolaaskerk bij het CS worden elk jaar op woensdagavond in de week voor Pasen, de Donkere Metten en Lauden van Witte Donderdag gezongen. Het is het nacht- en ochtendgebed van de Kerk. Gezongen door Schola Cantorum Amsterdam, een Gregoriaans mannenkoor gekleed in witte habijten.

Door Marianka Schep

Ik ga er bijna elk jaar naar toe. Elk jaar raakt het mij.
Het duurt ongeveer drie uur. De mannen zingen eenstemmig, a capella, afwisselend in rijen tegenover elkaar, de Psalmen. Dan in een halve cirkel staand op het altaar, het Responsorium, dan is er weer een Lectio. Dit wordt vaak herhaald in de Metten, er zijn wel negen lezingen en telkens door een ander koorlid gezongen.
Al die verschillende stemmen: een bibberende oude stem, een jonge hoge lichte stem, een muzikaal zekere stem, dan weer iets anders, een stem die resoneert in mijn lijf. Heel wonderlijk die ervaring.

Ik heb tien jaar de Vespers gezongen in deze kerk als lid van het vrouwenkoor, dus ik ken het ritueel goed, psalmen, responsorium, lezingen. De Vespers duren ongeveer een half uur. Elke week weer andere teksten die horen bij het kerkelijk jaar. Maar de structuur waarbinnen ze gezongen worden blijft hetzelfde.
Het is mooi dat deze oude riten op deze manier levend gehouden worden. En dat er altijd mensen zijn, al zijn het er niet veel, die komen luisteren.

Deze Donkere Metten zijn een lichtritueel dat al in de 8ste eeuw in Rome werd beschreven. Na elke psalm wordt er één van de lichten gedoofd in de kerk totdat deze aan het einde helemaal pikkedonker is. Geen enkel licht brandt meer, ook niet de elektrische lampen in de kerk.
Duisternis alom. De laatste kaars wordt niet gedoofd en wordt brandend maar onzichtbaar achter het altaar bewaard.

Het duurt lang dit ritueel, zowat drie uur, de kerkbank is hard. Ik heb overal pijn, in mijn rug, in mijn nek, in mijn benen. Die leg ik om de beurt op de bank, niemand ziet dat want er zijn maar weinig mensen. Twintig of bij aanvang misschien dertig.

En dan die teksten:

> *'Verlos mij, God, want het water is mij tot de lippen gekomen. In bodemloos slijk zak ik weg, ik vind geen grond om op te staan, in diepe wateren geraakt. Straks neemt de stroom mij mee. Moe geroepen ben ik, hees, blindgestaard van het wachten op mijn God.'*

Zo wordt er over wanhoop, ontkenning (Petrus) en verraad (Judas), de vertwijfeling in de Hof van Olijven, de veroordeling tot de dood en de kruisiging en graflegging gezongen.
Ik ben opgehouden met het lezen van de tekst, geef mij over aan die mannenstemmen, die Gregoriaanse cadans... vloeiend, zacht golvend, eindeloos doorgaand. Neutrale stemmen, wat die teksten ook mogen zeggen.

Zo gaat dat uren door, de kerk wordt donkerder, kaars na kaars gaat uit. Mijn pijn verdwijnt.. Ik verdwijn...
Nu is er alleen nog duisternis en mannenstemmen zingend in het donker. Ik weet niet hoe lang...
Dan stilte.
En opeens, opzettelijk, een harde bons.
Nu wordt de laatste kaars, brandend, weer van achter het altaar naar voren gebracht.
De mannen verdwijnen een voor een, naar de sacristie, of door de kerk naar achteren.
Ik ga stil naar huis.

En de soep bij dit stukje wordt een Wacht/Kracht-soepje. Een soep die kracht geeft in tijden van wachten, als er in het donker nog geen licht is. Hoewel we weten van die brandende kaars.

> *Rustig zitten*
> *niet doen*
> *de lente komt*
> *het gras groeit vanzelf.*

Wacht / Kracht soep
voor 40 personen

18 stengels bleekselderij in stukjes gesneden
9 uien fijngesneden
18 teentjes knoflook fijngesneden of uitgeperst
9 wortels in stukjes
5 cm gemberwortel geraspt
18 tl kaneel en 4 kaneelstokjes
9 tl geelwortelpoeder
1 el sambal
9 tl komijnpoede
9 tl korianderpoeder
6 blikken hele tomaten à 400 gram
3 blikken kidneybonen à 400 gram
3 blikken kikkererwten à 400 gram
450 gram rode linzen
3 liter groentebouillon, of meer
sap van twee uitgeperste citroenen
1 flinke bos verse koriander fijngesneden

Fruit ui en knoflook in 8 eetlepels olijfolie 3 minuten op middelhoog vuur.
Voeg wortel en selderij toe en bak 5 minuten mee.
Maak met warm water een dikke pap van alle kruiden en bak deze nog eens 3 minuten samen met de groenten.
Voeg tomaten, linzen, kaneel en stokjes aan de bouillon toe. Laat zachtjes sudderen tot alles zacht is.
Doe de sambal erbij.
Spoel de bonen en erwten goed af en voeg deze toe met eventueel meer bouillon.
Laat 5 minuten warm worden.
Proef of de soep zout genoeg is en voeg vlak voor het opdienen citroensap toe.
Strooi de koriander over de soep als deze in de kommen is geschept.

Nieuwe maaltijdsoetras

Een nieuwe soetra vóór de maaltijd.
Willem vond de oude altijd een beetje suffig. Deze soetra is een fris alternatief.

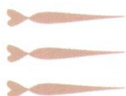
Door Willem van Seumeren

Bergen, dieren en planten
Gaan er doorheen
Om dit lichaam in stand te houden.
Laten we ons daarom afvragen
Of dat wel terecht is.
Wat doen wij met ons leven
Dat al deze offers rechtvaardigt?
Ons lichaam is geen doel op zich.
Het is een middel
Om meer te geven dan wij ontvangen.
Laten we ons voornemen
Om bovenal gevend te zijn.
Anders krijgen we geen hap door onze keel
En dat is ook zonde.

Wat ook nieuw is, is een soetra ná de maaltijd. De realisatie zogezegd. Deze mag volgens Willem ook boerend worden gereciteerd, want dat zou in Japan een teken van goedkeuring inhouden.

Vele kosmische gebeurtenissen
Van onmeetbare omvang
Zijn nodig geweest
Om dit lichaam tot stand te brengen.
Geboortes en explosies
Van ontelbare sterren

Hebben alleen bij allerhoogste uitzondering
Geleid tot de elementen
Waaruit dit lichaam opgebouwd is.
Laten we daarom
In heerlijke verwondering en eindeloze dankbaarheid
Ons bestaan waarderen.
En als koningen en koninginnen van sterrenstof
Deze maaltijd van wezens
Waarmee wij intens verwant zijn
In ons lichaam opnemen.




Vriendelijkheid en helder inzicht
De Dalai Lama
Boeddhisme
ZEN
Awakening to Zen
Prozagedichten
de Poort tot Zen
Thomas Cleary
Reinventing the Wheel
The Sayings of Zhuang Zi
The Teaching of Buddha
Zen Cirkels
De Draagbare
Tydeman
De vlucht van de Garoeda
Zen baggage
Confucius
Buddhist Spirituality
Indian, Southeast Asian, Tibetan, Early Chinese
Radical Dharma
Talking Race, Love, and Liberation
The Mountains and Waters Sutra
Shohaku Okumura
The Wild, White Goose
The Book of Zen
Boeddha leeft, Christus leeft
Thich Nhat Hanh
Boeddha en zijn leer
The Dark Side of the Mirror

Nieuwe aanwinsten in de bibliotheek

De bibliotheekcollectie is weer gegroeid door nieuwe aanschaf en schenkingen. De volgende titels zijn inmiddels beschikbaar voor uitlening.

Door Francesco Izzo

Beckh, Herman (1961). *Boeddha en zijn leer*. Zeist : W. de Haan. BECK.04

Beemster, Dirk (1998). *Raspaardjes : Prozagedichten workshop Zen en Poëzie o.l.v. Alvaro Cardona-Hine*. Hoorn : Shunyata. BEEM.1

Brazier, David (2019). *The dark side of the mirror : forgetting the self in Dogen's Genjo Koan*. Cambridge : Windhorse Publications. BRAZ.03

Bstan-'dzin-rgya-mtsho, Dalaí Lama XIV (1986). *Vriendelijkheid en helder inzicht*. 's Gravenhage : Mirananda. DALA.07

Bukkyo Dendo Kyokai (1984). *The teaching of the Buddha*. Tokyo : Bukkyo Dendo Kyokai. BUKK.01

Chung, Tsai Chih (1989). *The sayings of Confucius : the message of the benevolent.* Singapore : Asiapac . CHUN.04

Chung, Tsai Chih (1989). *The sayings of Zhuang Zi : the music of nature.* Singapore : Asiapac. CHUN.03

Chung, Tsai Chih (1990). *The Book of Zen : freedom of the mind.* Singapore : Asiapac. CHUN.02

Cleary, Thomas (2000). *De poort tot zen.* Den Haag : Mirananda. CLEA.18

Dunn-Mascetti, Manuela (2007). *Zen.* Kerkdriel : Librero. DUNN.01

Hershock, Peter D. (1999). *Reinventing the wheel : a Buddhist response to the information age.* Albany, N.Y. : State University of New York Press. HERS.03

Jiyu-Kennett, P.T.N.H. (2018). *The Wild, White Goose.* Mount Shasta : Shasta Abbey. JIYU.02

Kapleau, Philip (1997). *Awakening to Zen : the teachings of Roshi Philip Kapleau.* New York : Scribner. KAPL.08

Nhât Hanh, Thich (2000). *Boeddha leeft, Christus leeft.* Amsterdam : Muntinga. THIC.35

Okumura, Shohaku (2018). *The Mountains and waters sūtra : a practitioner's guide to Dōgen's Sansuikyō.* Somerville, MA : Wisdom Publications. OKUM.01

Oskamp, Jacqueline (2018). *De draagbare Tydeman : drieënzestig gesprekken met Nico Tydeman 2002-2018.* Amsterdam : Zen Centrum Amsterdam. OSKA.01

Porter, Bill (2009). *Zen baggage : a pilgrimage to China.* Berkeley, Calif. : Counterpoint: Publishers Group West. PORT.02

Shabkar (2010). *De vlucht van de garoeda.* [Amsterdam] : Karnak. SHAB.01

Takeuchi, Yoshinori (1993). Buddhist spirituality : Indian, Southeast Asian, Tibetan, and early Chinese. New York : Crossroad. YOSH.02

Tanahashi, Kazuaki (1995). *Zencirkels.* Amsterdam : Karnak. TANA.04

Tarthang,Tulku (1980). *Leven in evenwicht.* Deventer : Ankh-Hermes. TART.04

Trainor, Kevin (2002). *Boeddhisme : het geïllustreerde standaardwerk.* Utrecht : Het Spectrum. Groot formaat TRAI.01

Williams, Angel Kyodo (2016). *Radical Dharma : talking race, love, and liberation.* Berkeley, California : North Atlantic Books. WILL.02

Bibliotheekcatalogus: **https://www.librarything.nl/profile/ZenCentrumAmsterdam**

Opmerkingen, aanschafsuggesties en reserveren boeken op aanvraag:
bibliotheek@zenamsterdam.nl



Illustratie: Anchorette Koolman

Nieuw

Nieuw, Nieuw, Alles is nieuw maar niet heus!

door Alex Palmboom

Nieuw is dat Niko niet meer op de dinsdagavond de zenavond vult, maar dat vier nieuwe, vrouwelijke leraren ieder afzonderlijk een avond invullen.

Enfin. Het thema van de Zensor deze Zomer is !Nieuw!
Nieuw is iets wat relatief is. Ieder moment is nieuw bij wijze van spreken. Waar het bij de tao, yoga, advaita en ook zen om gaat is: iets wat 'eeuwig' is, kan nooit nieuw zijn. Het Canvas van ons bestaan! 'De boeddhanatuur' in ons allen en waar we niet uit kunnen vallen.

Nieuw is dus dat vier vrouwen het gezamenlijk hebben aangedurfd 'ja' tegen Niko te zeggen om het Kanzeon Centrum verder te dragen. Nieuw is het niet dat diverse zenaktiviteiten door kleinere hoeveelheden personen worden bijgewoond. Nieuw zijn wel de veranderingen die merkbaar worden. En niet nieuw dat veranderingen niet altijd fijn zijn.
Nee, echt veel nieuws is er niet.

Nieuw, het klinkt als: Super. Het schudden van iets wat al jaren bestaat en alleen een ander jasje heeft gekregen. Of als een reep chocolade waaraan één miniem klein ingrediënt is toegevoegd.

Enfin, ik zit hier in Zuid Portugal in een yoga-retreat van een week en probeer mijn schamele lijf opnieuw uit te vinden in allerlei mogelijke en onmogelijke standjes. Heel in de Verte is dat lichaam dan nieuw wat nog een tijdje nasuddert als ik weer uit de asana ben gekomen. Zo ook met de zenmeditaties bij het Kanzeon Centrum. Na iedere meditatie ietsje meer nieuw 'What ever that may be'!





Illustratie: Alex Palmboom

In de herfst Zensor

Stilte

Stille schoenen aan stille voeten
en zo naar een doodstil huis te gaan,
waar stille zolen stille lopers treden moeten
om voor de einddeur straks te staan.
Dan openen en in een kamer kijken,
daar is de stilte het zeerst.
En plotseling in een zetel wijken,
daar is de leegte het teerst.

Pierre Kemp

Stilte roept bij veel mensen een verlangen op. Wat is dit verlangen?

Je zou kunnen verklaren dat in ons tijdsbestek parallel aan alle overprikkeling en onrust een behoefte aan rust naar bovenkomt. Maar het is niet alleen van deze tijd. Stilte is al eeuwenlang een thema van bezinning en reflectie bij mensen met verschillende achtergronden. Het gaat daarbij om een innerlijke staat, een subtiele en woordloze ervaring. Terwijl oppervlakkig gezien stilte stilte is, kan het dus veel bij ons teweeg brengen.

Het volgende nummer van de Zensor willen we graag het thema ' stilte' geven.

Wat zou jij over stilte willen schrijven? We zijn benieuwd naar jouw persoonlijke gedachten en inzichten op het gebied van stilte. Is hierbij een proces, een ontwikkeling merkbaar? En wat helpt je om bij dat moment van stilte te komen? Stuur je bijdrage naar Roos Tacken (tacken.r@me.com) of naar Tille Paanakker (macpaanakker@gmail.com)

Alvast met dank!



Colofon

Redactie
Egbert Gerritsen
Anchorette Koolman
Marlous Lazal
Alfred Marseille
Harry Stein
Roos Tacken

Ontwerp
Anchorette Koolman & Alfred Marseille

Beeldredactie en opmaak
Anchorette Koolman & Alfred Marseille

Redactieadres
Egbert Gerritsen
Zensor@zenamsterdam.nl

Zensor...4 nummers per jaar van herfst t/m voorjaar
De Zensor komt in de zendo te liggen. Voor vaste donateurs is de Zensor gratis beschikbaar; zij kunnen een exemplaar uit de zendo meenemen. Voor alle anderen is de Zensor los te koop voor €3,-

Adres
Zen Centrum Amsterdam
Binnenkant 39
1011 BM Amsterdam
www.zenamsterdam.nl
info@zenamsterdam.nl
06 – 29 12 89 89

nieuw is alles dat

voorbijgaat

onbekend